Итак, давайте поговорим сегодня о белке. Хочу, чтобы вы понимали, что правильный и сбалансированный рацион — это основа здоровья.

Белковые молекулы, будь то они растительного или животного происхождения, представляют собой цепочки, звенья которой — 20 аминокислот, соединенных между собой в разной последовательности. В процессе переваривания, организм раскладывает цепочки на отдельные звенья, которые потом собирает в нужном порядке.

11 заменимых аминокислот организм синтезирует сам, 9 незаменимых аминокислот должны поступать с пищей.

Ценность белков для организма огромна: белки — это важный структурный элемент каждой клетки и выполняют кучу заданий и ролей — тут и энзимы (для важных процессов синтеза и превращений), и антитела (ответ на внедрение в организм чужеродного агента), и иммуноглобулины (для крепкого иммунитета и хорошего иммунного ответа), и регуляторы обмена веществ. Жиры могут транспортироваться в крови только в комплексе с белковыми молекулами.

Белки являются поставщиками азота, который необходим для строительства в том числе и ДНК, белки переносят совместно с железом кислород в каждую клеточку нашего тела.

Недостаток белка может образоваться по двум причинам:

1. Белок не усваивается из-за недостаточного количества ферментов (протеазы) или при недостаточной кислотности желудка.
2. В рационе мало белка: Веганство, неполноценное питание.

Для получения достаточного количества белка в вашем рационе должны быть:

1. Источники растительного белка: нут, фасоль, киноа, семечки, орехи, кунжут можно ежедневно, грибы, горох, брокколи, шпинат, семена чиа, авокадо, банан, сухофрукты, какао.
2. Источники животного белка: рыба, индейка, курица, телятина 2-3 раза в неделю что-то из этого списка.

В качестве нутриента для дополнительного получения белка можно использовать спирулину. Это отличный источник легко усвояемого растительного белка!

Обязательно балансируйте свой рацион — ведь это основа здоровья!